



Bami Goreng mit Rindfleisch

und knackigem Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Du hast Lust auf ein schnelles und unkompliziertes Abendessen? Dann haben wir heute einen indonesischen Klassiker für dich: Es gibt Bami Goreng mit viel frischem Gemüse und zartem Rindfleisch. Sambal Oelek und Ketjap Manis sorgen für den typischen Geschmack. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Weißkohl
- 2 Karotten
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 600g Udon-Nudeln¹
- 2 Packungen Rindergeschnetzeltes
- 2 Päckchen Ketjap Manis⁶
- 2 Päckchen Sambal Oelek

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 821kcal, Fett 18.8g, Kohlenhydrate 116.8g, Eiweiß 44.6g



1. Gemüse schneiden

Den **Weißkohl** halbieren und in sehr feine Streifen schneiden, harte Strunkteile entfernen. Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



2. Ingwer reiben

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein reiben oder sehr fein würfeln.



3. Nudeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Ca. **2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Fleisch braten

Die **Fleischstreifen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten, anschließend auf einem Teller beiseitestellen.



6. Bami Goreng fertigstellen

Den **Weißkohl** und die **Karotten** in der Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Das **Gemüse** mit 100ml Wasser ablöschen, den **Ketjap Manis**, den **Ingwer** und den **Knoblauch** unterrühren, dann das **Fleisch**, die **Nudeln** und die **Lauchzwiebeln** untermengen. Das **Bami Goreng** mit **Sambal Oelek nach Geschmack** und Salz würzen und servieren.